

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «СОШ № 43» г.Воркуты

\_\_\_\_\_ Л.А.Науменко

«\_10\_»\_января\_\_2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МОУ «СОШ № 43» г.ВОРКУТЫ**

**Сезон: январь-февраль  
Возрастная категория учащихся: 12-18 лет**

**г. Воркута, 2022 г.**

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0	1.2	0.0	1.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20		4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	17.6	0.0	0.0	0.0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		7.2	8.3	32.0	230.9	0.1	1.3	0.1	0.8	0.0	0.0	147.1	37.4	188.3	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3.0	2.4	20.4	115.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	109.0	15.0	78.4	0.2	156.0	9.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (ПОШТУЧНО)			0.7	0.7	17.1	82.1	0.1	7.2	0.0	1.1	0.0	0.0	25.9	13.0	17.8	3.6	500.4	3.6	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>18.8</b>	<b>27.3</b>	<b>90.0</b>	<b>668.0</b>	<b>0.3</b>	<b>9.1</b>	<b>0.3</b>	<b>3.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>466.4</b>	<b>80.0</b>	<b>421.2</b>	<b>8.2</b>	<b>675.5</b>	<b>12.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100		1.4	5.2	8.8	88.7	0.0	5.7	0.4	2.2	0.0	0.0	23.3	20.5	42.2	0.9	325.0	3.3	0.0	0.0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5.8	5.4	19.1	147.9	0.3	4.6	0.2	4.1	0.0	0.0	43.1	34.0	80.1	2.1	474.9	4.4	0.0	0.0
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100		16.2	17.3	15.5	282.8	0.0	0.4	0.0	3.3	0.0	0.1	17.3	28.9	161.9	2.8	313.8	5.6	0.0	0.0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4.3	7.2	18.5	159.1	0.1	38.1	0.1	3.1	0.0	0.1	100.6	35.1	69.0	2.1	442.4	7.0	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>31.3</b>	<b>36.4</b>	<b>98.6</b>	<b>842.0</b>	<b>0.6</b>	<b>48.8</b>	<b>0.7</b>	<b>13.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>205.0</b>	<b>138.2</b>	<b>415.6</b>	<b>9.9</b>	<b>1 627.7</b>	<b>20.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>51.1</b>	<b>63.8</b>	<b>208.8</b>	<b>1 596.0</b>	<b>0.9</b>	<b>61.9</b>	<b>1.0</b>	<b>16.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>685.4</b>	<b>226.2</b>	<b>850.8</b>	<b>20.9</b>	<b>2 543.2</b>	<b>34.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,1</b>															

**2 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		10.7	23.2	0.4	253.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	31.5	18.0	143.1	1.6	220.0	0.0	0.0	0.0	
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6.8	5.8	43.6	254.3	0.1	0.0	0.0	1.4	0.1	0.0	19.5	9.7	52.4	1.3	79.3	1.0	0.0	0.0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1.7	1.3	17.3	86.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	59.9	10.5	43.4	0.8	98.6	4.5	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>						<b>27.3</b>	<b>36.5</b>	<b>82.0</b>	<b>747.5</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>3.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.5</b>	<b>138.0</b>	<b>50.1</b>	<b>343.3</b>	<b>6.2</b>	<b>454.3</b>	<b>13.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																							
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100		2.0	7.4	11.5	121.5	0.0	6.2	0.0	3.4	0.0	0.0	32.9	23.5	47.2	1.5	367.9	7.1	0.0	0.0	
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1.8	5.1	9.1	89.6	0.0	12.4	0.2	2.2	0.0	0.0	47.0	21.5	42.9	1.2	323.1	4.0	0.0	0.0	
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/50		18.9	23.3	3.7	300.4	0.1	1.8	0.2	2.3	0.0	0.2	24.8	21.4	163.2	1.6	257.3	7.0	0.1	0.0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	11.0	26.0	78.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0.2	0.2	27.1	111.1	0.0	1.6	0.0	0.3	0.0	0.0	13.2	4.4	4.0	0.8	112.4	0.8	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>						<b>30.1</b>	<b>41.9</b>	<b>111.2</b>	<b>934.0</b>	<b>0.3</b>	<b>22.0</b>	<b>0.4</b>	<b>9.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>141.2</b>	<b>114.7</b>	<b>397.7</b>	<b>7.7</b>	<b>1 131.2</b>	<b>18.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>						<b>57.4</b>	<b>78.4</b>	<b>193.2</b>	<b>1 681.5</b>	<b>0.7</b>	<b>22.3</b>	<b>0.5</b>	<b>12.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.7</b>	<b>279.2</b>	<b>164.8</b>	<b>741.0</b>	<b>13.9</b>	<b>1 585.5</b>	<b>32.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>3,4</b>															

### 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40		0.3	0.0	0.7	5.2	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.2	5.6	9.6	0.2	56.4	0.0	0.0	0.0	
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200		18.4	19.6	39.1	406.7	0.0	1.1	0.2	3.6	0.0	0.1	24.9	44.7	203.4	2.6	375.9	7.5	0.0	0.0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.2	0.0	15.0	60.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.7	5.4	7.4	0.7	25.7	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		МАНДАРИН (ПОШТУЧНО)			1.0	0.2	9.0	45.6	0.1	45.6	0.0	0.2	0.0	0.0	42.0	13.2	20.4	0.1	186.0	0.0	0.2	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>23.1</b>	<b>21.5</b>	<b>84.2</b>	<b>610.0</b>	<b>0.2</b>	<b>48.7</b>	<b>0.2</b>	<b>4.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>94.0</b>	<b>76.5</b>	<b>275.6</b>	<b>5.2</b>	<b>644.0</b>	<b>7.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008		КОНФЕТЫ	40		1.1	0.0	32.9	136.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	29.2	4.4	23.2	0.0	34.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>1.1</b>	<b>0.0</b>	<b>32.9</b>	<b>136.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>29.2</b>	<b>4.4</b>	<b>23.2</b>	<b>0.0</b>	<b>34.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Обед</b>																							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1.0	3.1	5.6	54.6	0.0	10.4	0.0	1.3	0.0	0.0	25.8	8.4	16.4	0.5	106.7	1.7	0.0	0.0	
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2.3	5.3	16.4	122.4	0.1	6.7	0.2	2.5	0.0	0.1	28.6	25.2	65.4	1.1	485.3	4.5	0.0	0.0	
2011	234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90		12.2	8.0	15.2	181.2	0.1	0.6	0.0	3.8	0.0	0.0	49.3	32.7	171.8	1.3	294.9	80.2	0.0	0.0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		3.2	5.3	21.4	146.3	0.2	10.4	0.0	0.2	0.1	0.1	44.7	30.3	85.8	1.2	764.3	8.5	0.0	0.0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0	
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>22.3</b>	<b>23.0</b>	<b>95.3</b>	<b>668.0</b>	<b>0.6</b>	<b>28.1</b>	<b>0.2</b>	<b>8.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>169.1</b>	<b>116.3</b>	<b>401.8</b>	<b>6.1</b>	<b>1 722.8</b>	<b>94.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	
<b>Всего за день:</b>					<b>46.5</b>	<b>44.5</b>	<b>212.4</b>	<b>1 414.0</b>	<b>0.8</b>	<b>76.8</b>	<b>0.4</b>	<b>13.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>292.3</b>	<b>197.2</b>	<b>700.6</b>	<b>11.3</b>	<b>2 400.8</b>	<b>102.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,6</b>																

**4 день**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1.9	8.9	7.7	119.0	0.0	7.0	0.2	0.0	0.0	0.1	41.0	15.0	37.0	0.7	315.0	0.0	0.0	0.0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100		16.3	18.4	15.8	292.4	0.0	0.6	0.1	2.5	0.0	0.1	35.7	17.3	63.4	1.1	90.8	2.1	0.0	0.0
2011	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180		3.6	9.5	18.2	173.6	0.1	13.7	0.7	4.7	0.0	0.0	47.2	36.6	80.8	1.5	529.7	6.0	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0.3	0.0	15.3	63.5	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	6.4	9.2	0.8	40.4	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>25.3</b>	<b>38.5</b>	<b>77.4</b>	<b>740.5</b>	<b>0.2</b>	<b>22.7</b>	<b>1.0</b>	<b>8.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>145.0</b>	<b>82.9</b>	<b>225.2</b>	<b>5.7</b>	<b>975.9</b>	<b>8.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		1.5	10.1	7.9	129.8	0.0	6.3	0.2	4.5	0.0	0.0	22.8	18.3	44.0	0.9	248.9	3.2	0.0	0.0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ	250		2.0	5.0	12.8	104.9	0.0	8.8	0.2	2.4	0.0	0.0	47.4	25.2	47.8	1.4	369.8	5.9	0.0	0.0
2011	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ СОУСЕ	90/50		18.5	11.0	5.5	217.9	0.2	14.6	6.5	4.5	0.0	1.6	18.1	19.7	268.6	5.9	342.8	7.2	0.2	0.0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5.6	4.9	36.3	211.8	0.1	0.0	0.0	1.2	0.1	0.0	16.3	8.1	43.7	1.1	66.2	0.8	0.0	0.0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200		0.3	0.1	26.6	109.0	0.0	1.9	0.0	0.1	0.0	0.0	11.1	7.5	8.6	0.2	82.6	0.6	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>31.5</b>	<b>32.4</b>	<b>111.2</b>	<b>878.8</b>	<b>0.5</b>	<b>31.6</b>	<b>6.9</b>	<b>13.2</b>	<b>0.1</b>	<b>1.6</b>	<b>128.0</b>	<b>96.7</b>	<b>475.1</b>	<b>11.5</b>	<b>1 180.8</b>	<b>17.7</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>56.8</b>	<b>70.9</b>	<b>188.6</b>	<b>1 619.3</b>	<b>0.7</b>	<b>54.3</b>	<b>7.9</b>	<b>21.3</b>	<b>0.1</b>	<b>1.8</b>	<b>273.0</b>	<b>179.6</b>	<b>700.3</b>	<b>17.2</b>	<b>2 156.7</b>	<b>25.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,3</b>															

**5 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0.9	3.7	4.9	56.1	0.0	2.3	0.0	1.6	0.0	0.0	19.4	11.5	22.6	0.7	167.6	4.1	0.0	0.0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		17.4	15.7	25.2	312.2	0.2	13.0	0.0	2.0	0.0	0.2	29.5	48.1	205.6	3.4	1 153.5	13.8	0.0	0.0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3.0	2.4	20.4	115.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	109.0	15.0	78.4	0.2	156.0	9.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		АПЕЛЬСИН (ПОШТУЧНО)			2.7	0.6	24.3	129.0	0.1	180.0	0.0	0.7	0.0	0.1	102.0	39.0	69.0	0.9	591.0	6.0	0.1	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>27.2</b>	<b>24.1</b>	<b>95.2</b>	<b>704.7</b>	<b>0.4</b>	<b>195.8</b>	<b>0.0</b>	<b>5.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	<b>267.1</b>	<b>121.2</b>	<b>410.4</b>	<b>6.8</b>	<b>2 068.1</b>	<b>32.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100		1.2	5.1	10.7	93.5	0.0	10.3	0.3	2.4	0.0	0.0	36.0	14.7	25.2	1.2	194.3	2.8	0.0	0.0
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250		6.2	5.5	17.3	143.2	0.1	8.7	0.2	2.5	0.0	0.1	36.1	34.4	113.0	1.3	694.6	40.9	0.0	0.0
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100		18.5	18.6	0.3	242.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	0.7	2.6	0.0	6.5	0.1	0.0	0.0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150		3.7	5.9	38.9	223.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	21.0	27.4	74.6	0.5	56.1	0.8	0.0	0.0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0.2	0.2	27.1	111.1	0.0	1.6	0.0	0.3	0.0	0.0	13.2	4.4	4.0	0.8	112.4	0.8	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>33.4</b>	<b>36.6</b>	<b>116.4</b>	<b>918.9</b>	<b>0.3</b>	<b>20.8</b>	<b>0.5</b>	<b>6.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>122.9</b>	<b>99.5</b>	<b>281.8</b>	<b>5.8</b>	<b>1 134.4</b>	<b>45.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>60.6</b>	<b>60.7</b>	<b>211.6</b>	<b>1 623.6</b>	<b>0.7</b>	<b>216.6</b>	<b>0.5</b>	<b>11.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>390.0</b>	<b>220.7</b>	<b>692.2</b>	<b>12.6</b>	<b>3 202.5</b>	<b>78.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,5</b>															

**6 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0	1.2	0.0	1.9	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180		13.6	14.5	43.6	361.0	0.1	0.1	0.1	1.5	0.1	0.1	241.9	18.0	172.1	1.5	105.8	1.0	0.0	0.0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		3.8	3.0	24.5	141.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	111.5	27.5	95.6	0.9	207.3	9.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (ПОШТУЧНО)			0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.0	0.0	0.6	0.0	0.0	14.4	7.2	9.9	2.0	278.0	2.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>21.1</b>	<b>27.9</b>	<b>98.1</b>	<b>714.5</b>	<b>0.2</b>	<b>4.6</b>	<b>0.2</b>	<b>3.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>376.2</b>	<b>60.3</b>	<b>314.3</b>	<b>6.0</b>	<b>592.6</b>	<b>12.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100		3.3	6.8	8.7	110.6	0.0	5.7	0.0	2.6	0.3	0.1	24.0	16.8	66.1	1.1	309.0	5.4	0.0	0.0
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25/5		9.7	9.3	17.6	194.0	0.1	8.8	0.2	1.6	0.1	0.2	36.9	35.3	130.8	2.2	746.3	9.4	0.0	0.0
2012	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150/50		13.5	16.0	14.2	255.6	0.0	17.7	0.1	3.4	0.1	0.1	55.9	32.6	141.8	2.4	439.6	9.0	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>30.1</b>	<b>33.4</b>	<b>77.2</b>	<b>723.7</b>	<b>0.3</b>	<b>32.2</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.4</b>	<b>137.5</b>	<b>104.4</b>	<b>401.1</b>	<b>7.7</b>	<b>1 566.5</b>	<b>23.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>52.2</b>	<b>61.5</b>	<b>195.5</b>	<b>1 524.2</b>	<b>0.5</b>	<b>40.8</b>	<b>0.5</b>	<b>11.3</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>527.7</b>	<b>172.7</b>	<b>729.4</b>	<b>16.5</b>	<b>2 399.1</b>	<b>37.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,7</b>															

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4.9	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.3	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200		15.4	21.0	16.3	317.6	0.1	32.1	0.1	5.1	0.0	0.2	91.2	42.1	160.6	3.2	598.3	10.8	0.0	0.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.2	0.0	15.0	60.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.7	5.4	7.4	0.7	25.7	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>23.7</b>	<b>27.2</b>	<b>52.0</b>	<b>531.4</b>	<b>0.2</b>	<b>32.1</b>	<b>0.2</b>	<b>6.8</b>	<b>0.9</b>	<b>0.4</b>	<b>129.0</b>	<b>59.4</b>	<b>272.4</b>	<b>6.4</b>	<b>680.4</b>	<b>18.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008		ВАФЛИ	60		1.7	2.0	46.4	212.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	9.6	6.0	21.6	0.9	84.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>1.7</b>	<b>2.0</b>	<b>46.4</b>	<b>212.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>9.6</b>	<b>6.0</b>	<b>21.6</b>	<b>0.9</b>	<b>84.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50		0.4	0.1	0.9	6.5	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	11.5	7.0	12.0	0.3	70.5	0.0	0.0	0.0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5.8	5.4	19.1	147.9	0.3	4.6	0.2	4.1	0.0	0.0	43.1	34.0	80.1	2.1	474.9	4.4	0.0	0.0
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		16.7	21.2	39.5	415.9	0.0	1.7	0.3	3.8	0.0	0.1	12.2	29.6	83.1	0.8	118.3	1.8	0.0	0.0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0.2	0.2	27.1	111.1	0.0	1.6	0.0	0.3	0.0	0.0	13.2	4.4	4.0	0.8	112.4	0.8	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>26.7</b>	<b>28.2</b>	<b>108.7</b>	<b>786.8</b>	<b>0.5</b>	<b>10.4</b>	<b>0.5</b>	<b>8.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>92.3</b>	<b>92.9</b>	<b>241.6</b>	<b>6.0</b>	<b>846.6</b>	<b>7.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>52.1</b>	<b>57.4</b>	<b>207.1</b>	<b>1 530.6</b>	<b>0.7</b>	<b>42.5</b>	<b>0.7</b>	<b>15.5</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>230.9</b>	<b>158.3</b>	<b>535.6</b>	<b>13.3</b>	<b>1 611.0</b>	<b>25.9</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>															

## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1.9	8.9	7.7	119.0	0.0	7.0	0.2	0.0	0.0	0.1	41.0	15.0	37.0	0.7	315.0	0.0	0.0	0.0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100		19.9	14.5	4.2	271.9	0.2	14.0	6.7	3.0	0.0	1.7	50.6	19.5	293.0	6.0	349.8	11.1	0.2	0.0
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180		4.3	5.6	45.3	249.2	0.1	0.0	0.0	0.4	0.1	0.0	15.6	29.9	87.1	0.5	64.4	0.9	0.0	0.0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		3.0	2.4	20.4	115.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	109.0	15.0	78.4	0.2	156.0	9.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		МАНДАРИН (ПОШТУЧНО)			1.0	0.2	9.0	45.6	0.1	45.6	0.0	0.2	0.0	0.0	42.0	13.2	20.4	0.1	186.0	0.0	0.2	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>33.3</b>	<b>33.3</b>	<b>107.0</b>	<b>893.1</b>	<b>0.5</b>	<b>67.1</b>	<b>6.9</b>	<b>4.5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.9</b>	<b>265.4</b>	<b>100.2</b>	<b>550.7</b>	<b>9.1</b>	<b>1 071.2</b>	<b>21.0</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0.9	3.7	4.9	56.1	0.0	2.3	0.0	1.6	0.0	0.0	19.4	11.5	22.6	0.7	167.6	4.1	0.0	0.0
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250		7.6	7.9	18.0	173.8	0.1	4.6	0.2	1.6	0.0	0.0	29.4	19.2	47.6	1.1	337.7	3.5	0.0	0.0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100		16.3	18.4	15.8	292.4	0.0	0.6	0.1	2.5	0.0	0.1	35.7	17.3	63.4	1.1	90.8	2.1	0.0	0.0
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180		3.5	5.7	28.5	180.1	0.2	14.4	0.0	0.3	0.1	0.1	27.9	38.9	96.3	1.7	1 023.9	9.0	0.1	0.0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200		0.3	0.1	26.6	109.0	0.0	1.9	0.0	0.1	0.0	0.0	11.1	7.5	8.6	0.2	82.6	0.6	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>32.2</b>	<b>37.1</b>	<b>115.9</b>	<b>916.8</b>	<b>0.5</b>	<b>23.8</b>	<b>0.3</b>	<b>6.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>135.8</b>	<b>112.3</b>	<b>300.9</b>	<b>6.8</b>	<b>1 773.1</b>	<b>19.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>65.5</b>	<b>70.4</b>	<b>222.9</b>	<b>1 809.9</b>	<b>1.0</b>	<b>90.9</b>	<b>7.2</b>	<b>11.1</b>	<b>0.2</b>	<b>2.1</b>	<b>401.2</b>	<b>212.5</b>	<b>851.6</b>	<b>15.9</b>	<b>2 844.3</b>	<b>40.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,4</b>															

**9 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1.5	5.1	9.3	89.9	0.0	14.7	0.2	2.2	0.0	0.0	39.6	15.2	27.6	0.8	166.0	2.9	0.0	0.0
2008	272	БИТОЧКИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	100		16.6	20.2	19.2	326.0	0.0	1.3	0.1	4.6	0.0	0.1	23.9	33.2	169.1	2.9	368.9	6.2	0.0	0.0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10.1	7.7	45.7	292.4	0.3	0.0	0.0	5.6	0.1	0.2	26.5	149.6	223.1	5.3	314.3	2.7	0.0	0.0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0.2	0.0	15.0	60.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.7	5.4	7.4	0.7	25.7	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>31.6</b>	<b>34.7</b>	<b>109.6</b>	<b>860.8</b>	<b>0.4</b>	<b>16.0</b>	<b>0.3</b>	<b>13.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>107.9</b>	<b>211.0</b>	<b>462.0</b>	<b>11.3</b>	<b>874.9</b>	<b>11.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2011	42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЬМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60		1.0	3.7	6.0	62.5	0.0	4.4	0.0	1.6	0.0	0.0	9.0	10.8	27.5	0.5	209.5	1.6	0.0	0.0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		2.1	6.6	11.3	116.7	0.1	8.5	0.2	2.4	0.0	0.0	43.5	22.1	52.4	1.1	377.6	4.8	0.0	0.0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		17.4	15.7	25.2	312.2	0.2	13.0	0.0	2.0	0.0	0.2	29.5	48.1	205.6	3.4	1 153.5	13.8	0.0	0.0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0.0	0.0	14.6	58.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.4	1.8	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>24.1</b>	<b>27.3</b>	<b>79.2</b>	<b>654.9</b>	<b>0.5</b>	<b>25.9</b>	<b>0.2</b>	<b>6.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>102.7</b>	<b>100.7</b>	<b>347.9</b>	<b>7.0</b>	<b>1 812.2</b>	<b>20.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>55.7</b>	<b>62.0</b>	<b>188.8</b>	<b>1 515.7</b>	<b>0.9</b>	<b>41.9</b>	<b>0.5</b>	<b>19.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.5</b>	<b>210.6</b>	<b>311.7</b>	<b>809.9</b>	<b>18.3</b>	<b>2 687.1</b>	<b>32.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,4</b>															

**10 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0.4	0.1	0.9	6.5	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	11.5	7.0	12.0	0.3	70.5	0.0	0.0	0.0
2011	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100		13.4	8.9	16.3	197.9	0.1	0.3	0.0	4.4	0.0	0.0	52.0	35.1	186.3	1.4	312.0	88.8	0.0	0.0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3.8	6.3	25.8	175.4	0.2	12.5	0.0	0.3	0.1	0.1	53.9	36.5	103.2	1.5	917.1	10.3	0.0	0.0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0.3	0.0	15.3	63.5	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	13.9	6.4	9.2	0.8	40.4	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		АПЕЛЬСИН (ПОШТУЧНО)			2.7	0.6	24.3	129.0	0.1	180.0	0.0	0.7	0.0	0.1	102.0	39.0	69.0	0.9	591.0	6.0	0.1	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>23.8</b>	<b>17.6</b>	<b>103.0</b>	<b>664.3</b>	<b>0.5</b>	<b>196.7</b>	<b>0.0</b>	<b>6.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>240.5</b>	<b>131.6</b>	<b>414.5</b>	<b>6.5</b>	<b>1 931.0</b>	<b>105.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	240.0	2.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>8.0</b>	<b>14.0</b>	<b>2.8</b>	<b>240.0</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>																						
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100		1.9	8.9	7.7	119.0	0.0	7.0	0.2	0.0	0.0	0.1	41.0	15.0	37.0	0.7	315.0	0.0	0.0	0.0
2011	81,1	СВЕКОЛЬНИК	250		2.6	5.2	19.1	133.6	0.1	8.7	0.2	2.5	0.0	0.0	51.2	34.4	69.2	1.9	585.9	8.8	0.0	0.0
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100		18.5	18.6	0.3	242.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	0.7	2.6	0.0	6.5	0.1	0.0	0.0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180		4.4	7.1	46.7	268.1	0.1	0.0	0.1	0.5	0.1	0.0	25.4	33.0	89.5	0.5	67.3	0.9	0.0	0.0
2011	342,1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0.2	0.2	27.1	111.1	0.0	1.6	0.0	0.3	0.0	0.0	13.2	4.4	4.0	0.8	112.4	0.8	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30		2.0	0.4	11.9	59.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	14.1	45.0	1.2	70.5	0.0	0.0	0.0
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>31.2</b>	<b>41.3</b>	<b>123.0</b>	<b>979.5</b>	<b>0.4</b>	<b>17.5</b>	<b>0.5</b>	<b>3.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>147.4</b>	<b>105.4</b>	<b>264.7</b>	<b>5.9</b>	<b>1 157.6</b>	<b>10.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
<b>Всего за день:</b>					<b>56.0</b>	<b>59.1</b>	<b>246.2</b>	<b>1 729.8</b>	<b>0.9</b>	<b>218.2</b>	<b>0.5</b>	<b>10.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>401.9</b>	<b>245.0</b>	<b>693.2</b>	<b>15.2</b>	<b>3 328.6</b>	<b>117.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4,4</b>															